GRONDIGE GENEZING

DER

HARDLIJVIGHEID.

VOOR EEN IEDER BEGRIJPELIJK GEMAAKT

DOOR

Dr. G. Steinhauser.

UTRECHT,
C. VAN DER POST Jr.
1846.

GRONDIGE GENEZING

DER

HARDLIJVIGHEID.

GRONDIGE GENEZING

DER

HARDLIJVIGHEID,

OF

MIDDELEN EN WEGEN,

OM DE LIJDERS ZONDER PILLEN OF PURGEERMIDDELEN VAN DE HARDLIJVIGHEID TE BEVRIJDEN.

VOOR EEN IEDER BEGRIJPELIJK GEMAAKT DOOR

DR. G. STEINHAUSER.

Uit het Hoogduitsch.

UTRECHT,
C. VAN DER POST JR.
1846.

GEDRUKT BIJ K. J. GIEBEN.



INLEIDING.

De hardlijvigheid is eene zoo veelvuldig voorkomende ziekte, dat men bijna met zekerheid kan beweren, dat het menschelijk geslacht voor een tiende aan verstoppingen lijdt. Men kan veilig aannemen, onder honderd menschen geene negentig te zullen aantreffen, die zich over eenen geregelden stoelgang, zoo als door de wetten van ons organismus gevorderd wordt, kunnen verheugen. En toch beschouwt niemand dit lastige verschijnsel als eene ziekte, zoo lang geene gewigtige bezwaren daarmede verbonden zijn. Niemand wil hardlijvigheid reeds tot eene ziekte verklaren, wanneer niet tevens een ander verschijnsel daar is, dat eenen met de gezondheid strijdigen toestand aanduidt.

Elke uiting van het menschelijk organismus, die niet in overeenstemming is met den gezonden toestand, is ziekte. Tot den gezonden toestand van den mensch behoort in-

tusschen eene hieraan beantwoordende regelmatigheid in al zijne verrigtingen, die wij bij hardlijvigheid reeds niet meer waarnemen, waarom wij ook dit verschijnsel, deze uiting van het menschelijk organismus, altijd onder de ziekten tellen, in hoe geringen graad zij ook bestaan moge. Inderdaad is zij dikwijls slechts het verschijnsel, het teeken eener ziekte, die in het organismus diep verborgen is, en in het geheim zoo lang werkt, tot zij aan ons stoffelijk werktuig, ons sterfelijk omhulsel, iets bedorven of geheel verstoord heeft, waardoor zij dan als openbare vijand der gezondheid optreedt en deze met zoo veel geweld bekampt, dat dikwijls de geheele denkkracht van den geest vereischt wordt, om een middel te vinden, waardoor men dezen vijand kan overwinnen, en dat zelfs de kennis van die mannen, die zich de beoefening dezer ziekte hun geheele leven door hebben ten doel gesteld, niet toereikend is, dezelve geheel te verdrijven.

Niet altijd kondigt de hardlijvigheid eene ziekte, eenen van den gezondheid afwijkenden toestand aan. Dikwijls is zij zelve eene ziekte, die meestal uit werktuigelijke oorzaken, als misslagen in de diëet, gemoedsaandoeningen en andere omstandigheden voortspruit, zonder het organismus te benadeelen, wanneer deze toestand niet te lang duurt, of geheel verwaarloosd wordt.

Eeuwen lang bestreed men dezen toestand met aller-

hande purgeer-middelen als: pillen, likkepotjes, poeders, koekjes enz., die helaas door kwakzalverij van menigen meer spekulerenden dan denkenden arts langer in gebruik bleven. Wanneer ook al hier en daar de regtschapenheid van menigen bekwamen arts de bovenhand verkreeg, werden de goede uitkomsten hiervan toch spoedig door de leeken zelven onderdrukt, die, zonder de ondervinding te raadplegen, blindelings aan de woorden van anderen geloof hechtten.

Morrisonsche pillen, de methode van le Roi, Augustiner pillen, Neurenberger bloedzuiverende pillen, worm- en purgeerkoekjes en dergelijken meer, die men tot schande der menschheid in onze beschaafde eeuw tot zelfs in vele apotheken in groote steden nog altijd uit bloote speculatie verkoopt, hebben op deze wijze tot nu toe steeds eenen grooten invloed uitgeoefend. Men kan zich daarover evenwel niet verwonderen, daar zelfs artsen, die van de waanwijsheid van hunnen stand nog te zeer vervuld zijn, het algemeene welzijn van de menschheid verwaarloozen en geheel aan hunne persoonlijke belangens ten offer brengen. De leeken houden alles voor goed wat hun spoedig helpt, omdat zij niet bedenken, van waar de ziekte haren oorsprong nam, waarom het eene of het andere zóó en niet anders op het organismus werkt, en omdat zij niet overwegen, welke nadeelige gevolgen eene dikwijls schijnbaar goede behan-

deling na zich sleept, en welker bij- en nawerking aan de eerste werking van het geneesmiddel noodwendig verbonden zijn. Men ziet reeds terstond hieruit, hoe gevaarlijk het is, als leeken buiten weten en zonder voorschrift van eenen arts naar eigen overleg en goeddunken met geneesmiddelen omgaan. wat echter niet zoo ligtelijk zou geschieden, wanneer de leeken over eene zoo gewigtige zaak, als het organismus en de gezondheid is, meer opheldering verkregen, die slechts artsen hun geven kunnen. Zulke ophelderingen kan de arts het publiek het beste in hiertoe geschikte schriften verschaffen, die het aanzien van den arts, zoo als zoo velen gelooven, niet verminderen, maar integendeel verhoogen, en hem ook niet in zijne praktijk zullen benadeelen, daar de leek juist door zulke geschriften tot de overtuiging komen moet, hoe weinig hij in staat is, voor zich zelven als arts op te treden. Het zou even belagchelijk zijn te gelooven, dat artsen zich hierdoor zouden benadeelen, als dat een kleermaker vreesde alle werk te verliezen, wanneer hij alle menschen geleerd had, uit welke stoffen hunne kleederen bestaan, en op welke wijze deze stoffen gesneden en te zamen gevoegd worden. Vertrouwt de zieke zijne kwaal aan den arts, dan verlangt hij ook, en niet ten onregte, eene zoo spoedig mogelijke hulp en genezing van hem. Dit geldt evenzeer bij hardlijvigheid en verstoppingen, die alleen in

graad van elkander verschillen. De leek verlangt in dit geval met des te meer vertrouwen, ja somtijds met onbedachtzame aanmatiging, van deze ziekte bevrijd te worden, omdat hij door mondelinge en schriftelijke overleveringen overtuigd is, dat er middelen bestaan, om deze kwaal spoedig te verdrijven. Of nu deze middelen ook nog andere krachten bezitten, waardoor zij vele andere bijwerkingen voortbrengen en zelfs het organismus zeer benadeelen kunnen, dat bedenkt hij niet, en kan het ook niet bedenken, daar het geheel buiten den gewonen kring zijner gedachten ligt. Wil de om hulp geroepen arts hem evenwel het een en ander verklaren, zoo wordt deze verklaring reeds daarom niet spoedig aangenomen, omdat hij zich, in de overtuiging, dat de arts hem spoedig helpen kan, reeds aan eenen zekeren twijfel overgeeft, die in staat is zelfs eenig wantrouwen in de handelwijze van den arts op te wekken.

Wil de arts in zulke omstandigheden dan toch regtvaardig en naar zijn geweten handelen, zoo blijft hem niets overig, dan zijne denkwijze openlijk voor het publiek en de geheele menschheid bloot te leggen, hetgeen het best door het schrijven van een eigen werk geschiedt. Dan kan ieder zijne raadgevingen lezen, en er in voorkomende omstandigheden partij van trekken. De zieke zal niet meer tot de gewone middelen, die hem in zoo hooge mate kunnen benadeelen, zijne toevlugt nemen,

als zijn arts hem eene snelle wegruiming zijner kwaal afraadt of verbiedt. Hij zal niet meer naar den onbedachtzamen leek, den kwakzalver en den spekulant te gelijk luisteren.

Dit is de reden, die mij deed besluiten dit werkje uit te geven. Den leek wil ik daarmede eene noodzakelijke opheldering over zijne kwaal verschaffen en hem te gelijk eene gemakkelijke wijze aantoonen, om zich te gedragen in die gevallen waar hij, wanneer de denkende arts hem snelle hulp weigerde, gewoonlijk tot schadelijke middelen zijne toevlugt nam, die later ernstige en gevaarlijke gevolgen zouden hebben veroorzaakt; wat hij evenwel wegens wantrouwen in de woorden van den arts, op eene mondelinge verzekering van dezen nooit met hetzelfde vertrouwen zal gelooven en inderdaad niet zoo ligt gelooft, als wanneer hij dezelfde wijze van beschouwing en dezelfde verklaring reeds in een boek heeft gelezen.

Het geheele werkje is dan ook in de eerste plaats bestemd voor hen, die geenen arts hun volle vertrouwen schenkende, zich blindelings aan kwakzalverij en geheime kramerij met wonderpillen en andere diergelijke middelen overgeven, waardoor zij zich voor de toekomst zeer veel kunnen benadeelen; — vervolgens ook voor diegenen, welke over hunne kwaal zoo weinig nadenken, dat zij niet eens weten, vanwaar zij haren oorsprong

neemt, om niet te zeggen, dat zij geheel vergeten, welke gevolgen hieruit kunnen voortvloeijen; — voor diegenen eindelijk, die geen geduld voor eene grondige genezing hebben, welken hun door hunnen arts voorgeslagen wordt, en zich liever, terwijl zij zich in de armen der domheid werpen, aan een veel grooter lijden in de toekomst prijs geven, dan een klein leed nog langer te dulden, en langzamerhand uit te roeijen.

Ik hoop, dat iedere lezer zulks ook uit dit gezigtspunt zal beschouwen en beoordeelen. Het blijkt overvloedig, welk nut hij hieruit trekken kan.

DE HARDLIJVIGHEID,

OF

VERSTOPPINGEN EN HARE GENEZING

ZONDER PILLEN EN PURGEERMIDDELEN.

§ 1.

De eerste vraag, die zich ter beantwoording aanbiedt, is, wat men onder hardlijvigheid heeft te verstaan en waaruit zij haren oorsprong neemt, — waaruit van zelve de middelen voortvloeijen, om haar te keer te gaan.

Door hardlijvigheid verstaat men eene te langzame, min of meer uitblijvende, met bezwaren vergezelde verwijdering der drekstoffen uit het ligchaam, waarbij deze meestal van eene te vaste consistentie zijn.

Voor dat wij evenwel tot het opnoemen der oorzaken van deze hardlijvigheid overgaan, moeten wij de natuurlijke verrigtingen van het afscheiden en verwijderen der drekstoffen nader beschouwen.

§ 2.

De drekstoffen zijn niets anders dan die stoffen, die, het zij door het verbruik onwerkzaam geworden, hetzij eerst kort te voren met de voedsels en dranken in het ligchaam opgenomen, in het organismus voorhanden zijn en uit het ligchaam moeten verwijderd worden, omdat zij voor de verrigtingen niet verder kunnen dienstig zijn.

Wij hebben daarom bij deze functie van den mensch, welke men stoelgang, openlijf noemt, altijd op 3 punten te letten. Deze punten zijn namelijk de aard der stof, die uitgescheiden wordt, de kracht, waardoor het ligchaam zich van deze stoffen ontdoet, en vooral ook de organen, door welke deze uitscheiding geschiedt.

§ 3.

Wat nu de stof betreft, die bij den stoelgang uitgescheiden wordt, zoo bestaat deze deels uit die stoffen, welke van de in de maag ingevoerde middelen, zoo als spijzen, dranken, de lucht enz., door het organismus onbruikbaar zijn, en hierom weder uit het ligchaam moeten verwijderd worden; want worden er bruikbare stoffen uitgescheiden, dan is de verrigting van het darmkanaal reeds ziekelijk — deels uit die zelfstandigheden, welke bij de bestendige wisseling en vormverandering der stof hare bruikbaarheid verloren hebben, en niet

langs andere wegen, door het zweet, de urien enz., uitgescheiden worden.

§ 4.

De kracht, door welke deze verrigting geschiedt, is de levenskracht, die naar den graad, waarin zij voorhanden is, ook verschillende werkingen voortbrengt.

De organen eindelijk, door welke deze verrigting uitgeoefend wordt, zijn de buikwand en het darmkanaal. Tot den buikwand behoort het middelrif en de spieren van den buik, over welke ik mij duidelijker en uitvoeriger te spreken voorgenomen heb, in een ander werk, over de spijsvertering handelende. Tot het darmkanaal, dat tot de verrigting vooral in betrekking staat, behoort dat gedeelte van het voedingskanaal, dat van de maag aanvangt en aan den aars eindigt. Hiertoe behooren dus de volgende organen van het onderlijf: de maag, de dunne en de dikke darmen vooral het onderste gedeelte, dat in de S-vormige kromming en den regten darm verdeeld wordt. Zich in eene verdere wetenschappelijke ontleedkundige beschouwing van de deelen te verdiepen, zou niet met de populaire strekking van dit werkje strooken, waarom wij dit met stilzwijgen voorbijgaan, en alleen nog aanvoeren willen, dat aan deze deelen eene wormsgewijze beweging door kleine eigenaardige spierbundels wordt medegedeeld, dat zij

op hunne binnenste vlakte slijm afzonderen; en de voedingsmiddelen door opslorpende vaten in zich opnemen.

§ 5.

De darmuitscheiding geschiedt dus als volgt: de levenskracht en de scheikundige werking der stoffen, scheiden uit den geheelen inhoud der maag die stoffen van de onbruikbare af, welke tot voeding van het ligchaam en tot onderhouding der levensverrigtingen noodig zijn, en voeren deze door haren middellijken en onmiddellijken invloed op de zenuwen en op de spiervezelen van dit orgaan uit hetzelve in de naast aangrenzende, hiertoe bestemde dunne darmen. Hier wordt dezelfde verrigting, die in de maag plaats had, herhaald. In den dikken darm gekomen, zijn de stoffen reeds bijna geheel van hare voedende bestanddeelen beroofd; de nog overgeblevene worden hier geheel uitgetrokken, zoodat niets als onbruikbare stoffen overblijven. Hierbij is echter op te merken, dat in de verschillende gedeelten der darmen, ook verschillende sappen zich met de daarheen gevoerde stoffen vereenigen, en hierdoor verscheidene scheikundige verbindingen en ontbindingen veroorzaken, die in de andere deelen, waar andere stoffen werken, niet plaats konden hebben. Bovendien kunnen de voortgedrevene stoffen door het altijd in verhouding meer aanwezige onbruikbare slijm, hoe meer zij den aars naderen, des te beter afglijden.

§ 6.

Uit het bovengezegde blijkt, hoe vele omstandigheden er zijn, die als oorzaak van hardlijvigheid kunnen aangenomen worden, of ten minste veel tot het ontstaan derzelve kunnen bijdragen. Wij willen dit in bijzonderheden naauwkeuriger nagaan, om aan te toonen, dat men enkel, door deze in acht te nemen, verstoppingen kan voorkomen. Om deze oorzaken evenwel in zekere orde na te gaan, zullen wij dezelve in twee afdeelingen splitsen, en volgens deze orde uit elkander zetten. Tot de eerste afdeeling behooren al die oorzaken, waaruit hardlijvigheid ontstaat, zonder dat de uitscheidingsorganen ziekelijk zijn; tot de tweede diegenen, welke met ziekten van deze organen verbonden zijn.

EERSTE AFDEELING.

Hardlijvigheid bij overigens gezonden toestand van het organismus.

§ 7.

Eene der meest voorkomende oorzaken van hardlijvigheid bij anders gezonden toestand is in de diëet te

zoeken. Er zijn menschen, die alleen aan verstoppingen lijden, doordien hunne gewone kost uit meelspijzen en zwart brood bestaat. Deze spijzen zijn evenwel moeijelijk te verteren en bevatten vele geheel onverteerbare voor voeding van het ligchaam onbruikbare stoffen. Zij vereischen dus te veel kracht van de spijsvertering, zonder naar evenredigheid voedende stoffen aan te voeren, waardoor het verlorene hersteld en de levenskracht tot volkomene werkdadigheid geschikt gemaakt wordt. De levenskracht wordt hierdoor steeds zwakker, en kan dus de zich bestendig ophoopende drekstoffen niet zoo spoedig wegvoeren, als onder andere omstandigheden mogelijk is, waardoor dezelve te lang in het ligchaam terugblijven, en aldus hardlijvigheid veroorzaken.

Van waar komt het, hoe laat het zich verklaren — kon men vragen — dat er desniettemin menschen zijn bij wie na het gebruik van meelspijzen bijzonder van zwart brood diarhoeën ontstaan. Dit is geheel naar waarheid; en mij zijn zelfs personen bekend, die door het gebruik van brood buikloop kregen; men treft dit evenwel zelden aan; ook hangt deze omstandigheid met eene eigendommelijke prikkelbaarheid en gevoeligheid van het gestel van zulke personen zamen, die wel eene sterke maar te veel op enkele plaatsen beperkte levenskracht bezitten.

Zijn zulke aan hardlijvigheid lijdende personen, zonder dat het mogelijk is, hunne spijzen te verbeteren of eene meer aan hunne levenskracht evenredige kost tot zich te nemen, genoodzaakt zich uitsluitend of althans grootendeels met zulke spijzen te vergenoegen, zoo kunnen zij hunnen toestand op eene zeer eenvoudige wijze verbeteren, namelijk als zij, in plaats van hunne gewone portie in eens te gebruiken, deze liever in eenige malen verdeelen, en hierbij een weinig, een half uur of uur na het eten echter, eene belangrijke hoeveelheid water drinken. Bij het gebruik van water, volgens deze opgave, zal zich geene hardlijvigheid meer vertoonen.

§ 8.

Iets overeenkomstigs zoo niet volkomen hetzelfde, als bij meelspijzen en brood treft men bij de peulvruchten aan. Deze, afgezien dat de schillen geheel onverteerbaar zijn, bevatten nog eene geheel bijzondere stof, waardoor zij de op de spijsvertering werkende zenuwen op eene eigenaardige wijze prikkelen, hetwelk opzwelling ten gevolge heeft. Bij het gebruik van peulvruchten bestaan de drekstoffen uit de geheele schillen en de overige onbruikbare stoffen, die evenwel door de tevens aanwezige zwelling terug gehouden worden. Er is dus eene grootere hoeveelheid drekstoffen dan bij andere spijzen,

voorhanden, hoewel de terugblijvende voedingsmiddelen niet onbelangrijk en zeer krachtig zijn, en daarenboven worden deze drekstoffen nog eenen langeren tijd, dan de natuur gewoonlijk vereischt, terug gehouden.

Wil men de hardlijvigheid bij het gebruik van peulvruchten verwijderen, zoo behoeft men, wanneer men gezond is, (in het tegenovergestelde geval is de hulp van eenen arts onontbeerlijk) niets anders te doen, dan bij het eten, en gedurende een half uur daarna zeer veel water te drinken, naar omstandigheden ook wijn, met zeer veel water bedeeld. Het water lost de voedende bestanddeelen op, of ondersteunt hare oplossing, en draagt zeer veel tot verdunning van dezelve bij, waardoor de opslorping gemakkelijker volbragt, en de drekstoffen spoediger voortgestuwd worden.

§ 9.

Ook zullen die personen aan harden stoelgang lijden, welke zonder hierbij water of eenen sterk met water verdunden drank te gebruiken, veel suikergoed eten.

De gomachtige bestanddeelen der suiker, zijn wel is waar zeer voedend, doch zwaar te verteren. De levenskracht van het ligchaam kan deze bestanddeelen niet zoo spoedig ontbinden als het organismus vereischt, wanneer zij niet door een physisch streven van het organismus ondersteund, of de stof zelve door andere invloe-

den en stoffen veranderd wordt. Het eerste kan gemakkelijk geschieden door ligchaamsbeweging, het tweede door water drinken. Is er alzoo iemand aan hardlijvigheid lijdende, door veel suikergoed te eten, dan kan hij zich bij overigens gezonden toestand ligt daarvan bevrijden, door zich een weinig meer te bewegen en veel water te drinken.

§ 10.

Twee jaren geleden kwam iemand mij raad vragen, die aan hardlijvigheid leed, door welke hij dikwijls twee tot drie dagen in het geheel geenen, en bestendig door eenen zeer onregelmatigen stoelgang had. Toen ik hem naar de omstandigheden vroeg, die hierbij invloed hebben konden, zeide hij, dat hij dezen toestand aan het veelvuldig gebruik van suikergoed toeschreef, waarvan hij van zijne kindschheid af zoodanig gewoon was geweest, dat hij deze zijne gewoonte dus minder gaarne wilde opgeven, (wanneer hij op eene andere wijze van zijne kwaal te genezen was), omdat hij zich overigens wel bevond, en dat hij slechts daarom van dezen toestand wilde bevrijd zijn, omdat hij meer nadeelige gevolgen voor zijne gezondheid in de toekomst vreesde. Overigens sliep hij goed, at goed. dronk dagelijks eene flesch wijn. maar geen of zeer weinig

water; als hij niet reed, bewoog hij zich zeer weinig, had dus weinig actieve beweging, had geenen bijzonder sterken eetlust, maar ook geen gebrek daaraan enz.

Na mijnen raad dan ook eenigen tijd getrouw nagekomen te zijn, van alle dagen ten minste een half uur in de vrije lucht te gaan wandelen, en zooveel mogelijk over dag water te drinken, zag hij zich binnen korten tijd, van zijne hardlijvigheid bevrijd, zonder iets in zijne overige levenswijze te veranderen, of purgeermiddelen te gebruiken, tot welke hij vroeger dikwijls meende, zijne toevlugt te moeten nemen.

Hetzelfde heb ik bij kinderen, die veel snoeperijen kregen, dikwijls waargenomen. In dit geval bestaat meestal de gunstige omstandigheid, dat kinderen gaarne, en bij voorkeur water drinken, hetwelk men hun verbiedt, in de verkeerde meening, dat het schadelijk voor hunne gezondheid zijn zou, frisch water te drinken na het gebruik van zoetigheden. De kinderen krijgen in dit geval harden afgang of verstoppingen, vooral wanneer zij zich weinig bewegen, terwijl zij in het andere geval, als men hen namelijk het verlangde waterdrinken toestaat, open lijf houden.

§ 11.

Gedroogde vruchten, hetzij meer of minder zoet of

zuur, veroorzaken meestal verstopping, wanneer ze met te weinig vloeistoffen gebruikt worden. Zij bevatten te veel onverteerbare bestanddeelen, dan dat zij de levenskracht niet te veel zouden uitputten, en zij bezitten niet die eigenschap der eigenlijke drekstoffen, dat zij het darmkanaal tot regelmatige uitdrijving aansporen. Door veel water te drinken, worden echter de voedende bestanddeelen uit de gedroogde vruchten getrokken, en de niet verteerbare gemakkelijker verwijderd. Hier wordt echter altijd eene bepaalde hoeveelheid water vereischt; een overvloedig gebruik van hetzelve veroorzaakt buikloop. Men drinke derhalve, wanneer men bij het gebruik van gedroogde vruchten hardlijvigheid wil voorkomen, eene matige hoeveelheid water daarna, en men zal geene nadeelige gevolgen ondervinden.

§ 12.

Ik heb reeds meermalen opgemerkt, dat menschen vooral van een opgewekt temperament, na het gebruik van gedroogde pruimen, harde stoelontlastingen, of zelfs eene bepaalde hardlijvigheid bekomen, die zij doorgaans niet wisten te verklaren, daar het eene algemeen bekende zaak is, dat het pruimenwater, in matige hoeveelheid gedronken, in staat is buikloop voort te brengen. En toch is de zaak volkomen duidelijk. Men eet de pruimen niet zelden geheel droog, in welk geval de moeije-

lijk verteerbare deelen den regelmatigen afgang der drekstoffen verhinderen, terwijl deze deelen, wanneer men daarbij of daarna eene behoorlijke hoeveelheid water drinkt, van de voedende bestanddeelen, die door het water verdund en opgeslorpt worden, spoediger gescheiden, met de vloeistof voortgespoeld en ontlast worden. Van daar de verstoppingen na het gebruik van gedroogde vruchten, en de gemakkelijke ontlasting van gekookte vruchten of van vruchten met water gebruikt, hetwelk door de levenswarmte in de maag nog geschikter wordt tot oplossing der voedende bestanddeelen, dan het op zich zelf is.

§ 13.

Dat het temperament over het geheel veel tot hardlijvigheid bijdraagt, is geheel natuurlijk. Elk temperament vereischt eene eigendommelijke levenswijze, om de levensverrigtingen van het organismus in de geschikte mate te doen plaats grijpen. Wanneer de phlegmatische b. v. niets anders dan meelspijzen of over het geheel plantaardig voedsel wilde gebruiken, hierbij slechts water drinken en weinig beweging wilde nemen, dan zou zijne geheele levenswerkdadigheid door de voor zijnen ligchaamsbouw te zwakke prikkels (stimulus) langzamerhand verlammen, alle verrigtingen der organen zouden traag plaats grijpen, en hierom zou ook de stoelontlas-

ting achter blijven. Hetzelfde geldt van een opgewekt. verhit temperament. Wanneer zij, die min of meer tot het sanguinische of cholerische temperament overhellen, zich slechts met vleeschspijzen wilden voeden, en hiermede verschillende dranken gebruikten, zoo kon zeer zeer ligt hardlijvigheid hiervan het gevolg zijn; want vleesch en verschillende dranken zijn klaarblijkelijk te sterke prikkels voor een organismus, dat een opgewekt temperament bezit. Te sterke prikkels wekken de levenskracht te zeer op, zoodat zij, wanneer zij ook in staat is, den prikkel te verdragen, niet zelden tot krampen aanleiding geeft, die weder opzwelling van den buik en stoelverstopping ten gevolge hebben. Maar is de levenskracht niet zoo sterk, dat zij de prikkelende inwerking geheel kan bekampen, zoo wordt zij onderdrukt en zoo lang verlamd, tot dat de prikkel heeft uitgewerkt, in welk geval bij de spijsvertering wederom hardlijvigheid moet ontstaan. Dikwijls worden de levenskrachten onder zoodanige omstandigheden in den beginne te veel verbruikt, waarom zij in het verloop der spijsvertering en bij de uitscheiding der drekstoffen in gebreke blijven en tot hardlijvigheid aanleiding geven.

§ 14.

Wanneer verhitte temperamenten alleen meelspijzen of andere moeijelijk verteerbare spijzen gebruiken, zoo

als oesters, slakken, visschen, kikvorschen en dergelijken, zoo ontstaat insgelijks hardlijvigheid, omdat deze stoffen wel is waar voedend, maar buitengemeen moeijelijk te verteren zijn, en hierom spijsverteringskrachten vergen, die meer blijvende energie bezitten, dan men gewoonlijk bij deze temperamenten aantreft. Zoodanige spijzen kunnen slechts gematigde temperamenten goed verdragen. Zelfs door koude temperamenten worden zij beter verdragen dan door verhitte, daar zij toch eene zekere prikkelende stof bevatten, die de tragere levenskracht tot meerdere werkdadigheid aanspoort. Door prikkelende spijzen en dranken worden trage temperamenten te zeer gespannen, dan dat zij op zich zelven, zonder verbinding met andere stoffen, voor deze geschikt zouden zijn.

§ 15.

Het is te verwonderen, hoe goed ons de natuur te hulp komt; men zal zelden iemand aantreffen, wanneer hij niet te zeer vertroeteld is, die bijzonder veel van spijzen houdt, die voor zijne natuur en zijn temperament ongeschikt zijn. Snoepers en liefhebbers van lekker eten zijn door de natuur gewoonlijk met een traag temperament bedeeld. Voor heethoofden is elk voedsel goed, wanneer het maar den honger stilt en goed bereid is. Zij hebben zelden van de natuur

meer lust voor de eene of andere spijs gekregen, zelden versmaden zij de vele goede gaven des Hemels, terwijl de koudbloedige altijd wat heeft op te zoeken, altijd eene bijzondere keuze in zijne voedingsmiddelen te doen heeft, en van deze of gene spijs een bijzonder liefhebber is.

§ 16.

Wanneer de koudbloedige nooit enkel meelspijzen of andere moeijelijk verteerbare zelfstandigheden, die weinig prikkelende stoffen bevatten, gebruikt, en van de andere zijde zich van overprikkelende voedingsmiddelen en dranken onthoudt, zoo zullen ook ongetwijfeld al zijne levensverrigtingen, en vooral die der spijsvertering en van den stoelgang met de meeste regelmatigheid plaats grijpen.

Evenzeer zal zulks bij verhitte temperamenten het geval zijn, wanneer zij zich niet bloot bij zoodanige voedsels bepalen, die niet aan hunne krachten geëvenredigd zijn en hun ligtelijk overprikkelen. In beide gevallen is het dus raadzaam, gemengd voedsel te gebruiken, alleen met dit onderscheid, dat koude temperamenten, of al die personen die hiertoe meer naderen, krachtige en sterker voedende spijzen, met eenige prikkelende zelfstandigheden vermengd, verhitte temperamenten, en die hiertoe naderen, daarentegen niet al te voedende en ligt prikkelende voedsels het best verdragen.

Hierom zijn wijn en bier voor bloedrijke temperamenten ook veel minder geschikt dan voor phlegmatische, en is water altijd de beste en gezondste drank, vooral wanneer het versch gedronken wordt, in welk geval het elk temperament genoegzaam opwekt, zonder het te overprikkelen.

§ 17.

Uit het tot dusverre over de temperamenten aangevoerde blijkt voldoende, hoezeer men op dezelve moet letten bij de keuze der voedsels, wanneer men zich niet aan hardlijvigheid wil blootstellen of dezelve wil genezen.

Een gemengd voedsel en water tot drank is voor elk mensch, van welk temperament hij zijn moge, doelmatig. Men moet slechts diegenen, die naar het verhitte temperament overhellen, naar evenredigheid weinig vleesch en krachtig voedende spijzen onder hunne diëet doen opnemen; de phlegmatische, en over het algemeen die tot het koude temperament overhellen, moeten daarentegen meer vleesch en een krachtiger voedende kost, die echter voor hen niet te moeijelijk verteerbaar is, gebruiken, — en geen van allen zullen zich over hardlijvigheid te beklagen hebben.

§ 18.

Maar niet alleen de keuze der voedingsmiddelen, ook

de hoeveelheid der gebruikte spijzen kan tot hardlijvigheid aanleiding geven, en doet zulks maar al te dikwijls. Elk darmkanaal bezit, van nature, eenen bepaalden omvang, die, naar gelang der opgenomene voedsels, dranken, luchtsoorten en hierin bevatte organische vochten, meer of minder uitgezet en zamengetrokken is, dan in den gewonen toestand het geval is. De in het darmkanaal aanwezige stof dient voor de hierin verspreide zenuwen als prikkel, waardoor de zamentrekking in de lengte- en in de breedte-afmeting van hetzelve tot stand komt en de darm zelfs van zijnen inhoud bevrijd wordt.

Wordt derhalve te veel voedsel in het organismus gebragt, dan worden de wanden van het darmkanaal bovenmate uitgezet. De zenuwen zelve, door den hevigen werktuigelijken indruk althans tijdelijk onwerkzaam gemaakt, doen het geheele orgaan verlammen, wanneer eene prikkelende stof, in de uitscheidingsstoffen aanwezig, de werkdadigheid der zenuwen niet weder langzamerhand opwekt en alzoo den voortgang der ontlasting, hoewel ook langzamer, te weeg brengt. Hieruit laat zich de hardlijvigheid, bij een bovenmatig gebruik van voedsel, dan ook gemakkelijk verklaren. Komt namelijk een zoodanige toestand, als zoo even beschreven werd, herhaalde malen voor, zoo wordt het geheele darmkanaal allengs meer en meer verslapt en uitgezet, de ze-

nuwen werken al zwakker en zwakker, en een langer oponthoud der uitscheidingsstoffen is hiervan het gevolg. Dit zal vooral geschieden, wanneer de drekstoffen, door geene vloeistof verdund, in vasten toestand inwerken, en tevens uit zoodanige bestanddeelen bestaan, die weinig prikkelends bevatten, zoo als b. v. na het gebruik van meelspijzen enz. het geval is. Een sterk met water bedeelde, zuurachtige wijn, waartoe vooral de Oostenrijksche wijn geschikt is, zou in zoodanige gevallen zeer nuttig zijn, wanneer hij met zoo veel water, als tot oplossing der vaste stoffen noodig is, gebruikt wordt.

§ 19.

Hetzelfde nadeel ontstaat, wanneer te weinig voedingsmiddelen in het darmkanaal komen. Wanneer ook de uitscheidingsstoffen een meer of minder, of wel een juist gewoon prikkelend vermogen bezitten, zoo zal toch in dit geval de overige ledige ruimte met lucht of gas gevuld zijn, en de wanden van het darmkanaal zullen ongelijkmatig geprikkeld worden. Ontstaan door deze prikkelende werking opzettingen en krampen, zoo is een langer oponthoud der uitscheidingsstoffen in het darmkanaal en derhalve eene hardlijvigheid reeds ten duidelijkste bewezen. Ontstaan deze echter niet, zoo kan toch altijd slechts een langzame voortbeweging dezer geringe hoeveelheid stoffen door het darmkanaal plaats grijpen,

langzamer dan in den gezonden toestand, waardoor dus insgelijks hardlijvigheid verklaard wordt.

§ 20.

Ook de dranken en de keuze derzelve hebben eenen grooten invloed op het ontstaan van hardlijvigheid. Verslappende, wijngeesthoudende dranken, thee, likeuren, punsch, bisschop en dergelijken, onderdrukken de werkdadigheid der zenuwen en verlammen dezelve. Hetzelfde geschiedt bij een te ruim gebruik van water. Wijn en alle wijngeesthoudende en verhittende dranken overprikkelen daarentegen de zenuwen in hare werkdadigheid. Hoe ligt in beide gevallen hardlijvigheid ontstaan kan, is, mijns bedunkens, reeds uit het voorafgegane te verklaren. Alleen versch water, in matige hoeveelheid gedronken, zal nooit het doel eener regelmatige stoelontlasting doen falen. Zelfs water, dat langen tijd gestaan heeft of verwarmd is, is nooit voor het bereiken van dit doel toereikend, omdat de eigenlijke prikkelende stof hierin ontbreekt, die slechts in het versche opwekkende water aanwezig is.

§ 21.

Uit het tot dusverre medegedeelde volgt, dat in al die gevallen, waarbij de hardlijvigheid het gevolg is van een ongepast gebruik van voedingsmiddelen en

dranken, en van een verschil in temperament bij gelijke diëet, of van die voehten, welke in het organismus reeds voorhanden zijn, een doelmatig gebruik van koud water toereikend is, om dit kwaad te voorkomen of geheel uit den weg te ruimen.

§ 22.

Er zijn echter daarenboven nog vele andere oorzaken, die hardlijvigheid kunnen te weeg brengen. Deze zijn, in vele gevallen, de bewegingen van het ligehaam het beroep, de gewoonte om de uitscheidingsstoffen lang terug te houden, de temperatuur en de gesteldheid en wisseling der lucht, valsche schaamte, een bovenmatig gebruik van purgeermiddelen, werktuigelijke hindernissen benevens vele andere oorzaken, die eerst in de tweede afdeeling dezer verhandeling zullen vermeld worden.

De meest gewone dezer oorzaken is gebrek aan beweging. Hier moeten wij echter de actieve beweging behoorlijk van de passieve onderscheiden. De passieve beweging des ligchaams door rijden, schommelen, dragen enz., waarbij het ligchaam, zonder zelfstandig mede te werken, alleen door de inwerking van andere krachten van de eene plaats naar de andere bewogen wordt, heeft op de verrigting van den stoelgang volstrekt geenen invloed, of slechts in zooverre, als door de aanhoudende gelijkvormigheid eener zoodanige beweging de onder-

buikszenuwen niet zoo onbelangrijk, als men wel denken zoude, aangedaan en omgestemd worden. De actieve beweging daarentegen draagt buitengemeen veel tot bevordering van den stoelgang bij. De werkdadigheid der spieren, bij het gaan, dansen, springen enz., veroorzaakt niet alleen eenen gemakkelijken stoelgang, door de harmonie van alle spieren van het organismus, waardoor ook de spiervezelen van het darmkanaal tot meerdere werkzaamheid worden aangezet, maar ook door de sympathisch vermeerderde werkdadigheid der huid, die hierbij wordt opgewekt, en van het slijmvlies des darmkanaals, waarvan het gevolg is, dat eene groote hoeveelheid slijm in het darmkanaal wordt afgescheiden. Daarenboven worden ook de drekstoffen zelve door de schudding, die met de actieve beweging meer of minder gepaard gaat, eenigermate werktuigelijk voortgestuurd. Dit is de oorzaak, waarom ook het rijden, dat eigenlijk alleen eene passieve beweging is, waarmede echter eene belangrijke schudding van het geheele organismus gepaard gaat en tevens eene zwakke actieve beweging verbonden is, gewoonlijk eenen zoo weldadigen invloed op het ligchaam en deszelfs verrigtingen uitoefent.

Hij, die derhalve vreest, door veel zitten hardlijvig te worden of reeds geworden is, moet het zitten, zooveel mogelijk, vermijden, zich van alle passieve bewegingen, het rijden uitgezonderd, onthouden, en daartegen, zoo-

veel zijne krachten toelaten, de werkdadigheid zijns ligchaams door actieve bewegingen verhoogen. Waar dit echter niet wel mogelijk is, moeten, ten opzigte der diëet, andere maatregelen genomen worden, die bij eene andere oorzaak der hardlijvigheid, namelijk het beroep, eenigzins nader zullen besproken worden.

§ 23.

Wat het beroep van den mensch, waardoor hij in zijn bestaan voorziet, aanbelangt, zoo zijn wel de meeste handwerkslieden, ja zelfs kunstenaars en beambten, genoodzaakt, hunne bezigheden zittende te verrigten, waarbij velen zelfs eene eigendommelijke, voor het organismus nadeelige houding moeten aannemen, die, onder bepaalde omstandigheden, de diëet betreffende, noodwendig stoelverstopping moet te weeg brengen. Zoo behoeft de schoen-, kleer-, horologiemaker, graveur enz. slechts meermalen eene moeijelijk verteerbare, plantaardige kost te gebruiken, om spoedig bezwaren in den onderbuik en verstoppingen te bekomen.

Zoodanige personen moeten derhalve, even als die welke een zittend leven lijden en weinig actieve bewegingen maken, alle eenzijdigheid in het gebruik van voedsels, zooveel mogelijk, vermijden, wanneer zij verstoppingen willen voorkomen. Zij moeten altijd gemengd voedsel gebruiken of alleen gemakkelijk verteerbare

spijzen uitkiezen, wanneer andere omstandigheden geene groote keuze toelaten, en veel water drinken; in zooverre sluit zich deze leefwijze aan hetgeen in de vorige §§ vermeld is.

§ 24.

De gewoonte, om de drekstoffen langen tijd in het darmkanaal terug te houden, is niet zelden de oorzaak van hardlijvigheid, die vooral bij het vrouwelijk geslacht niet zelden voorkomt. Het de vrouwen aangeboren grootere gevoel van schaamte houdt velen tegen, aan den drang der natuur gehoor te geven, waardoor het ook geschiedt, dat, wanneer zulks herhaalde malen plaats grijpt, de drang der natuur allengs zwakker wordt en eindelijk wel met geweld moet worden aangewakkerd, terwijl hij zich in den gezonden toestand altijd reeds van zelf genoegzaam doet gevoelen. Wel is het altijd waar, dat een wel opgevoed mensch voor zijne medemenschen al het lastige, zelfs al wat de zinnen onaangenaam kan aandoen, zorgvuldig moet vermijden. En men kan dit, ook in betrekking tot de stoelontlasting, zeer gemakkelijk vermijden, wanneer men zijne natuur dagelijks op een bepaald uur gewent, waartoe men voor zich zelven den geschiktsten tijd kan uitkiezen. Er komen echter somtijds omstandigheden in het leven voor, waardoor men zelfs op dien tijd aan een gezel-

schap van menschen gebonden is, of waarbij de natuur op eenen ongewonen tijd dringt. Zou het derhalve in een zoodanig geval nog niet beter zijn, het gezelschap, onder het een of ander geschikt voorwendsel, een oogenblik te verlaten, dan zich aan de onaangename gevolgen bloot te stellen, die hieruit voor de gezondheid kunnen voortspruiten? — Maar juist hierin wil de mensch niet zelden zijne heerschappij over zijn ligchaam aan den dag leggen, en hetzelve onder het juk van zijnen geest dwingen, terwijl hij toch de heerschappij van zijnen geest over zijn ligchaam, in veel gewigtigere omstandigheden, geheel verzuimt, en tot zijn eigen nadeel al te zeer over het hoofd ziet.

Hieruit laat zich gemakkelijk afleiden, wat men bij deze oorzaak van hardlijvigheid te doen of te laten heeft, om dit nadeel te voorkomen, of, wanneer het aanwezig is, te genezen. Men kan dezen aandrang der natuur somtijds aan zijnen wil onderwerpen, doch men mag dit niet te dikwijls herhalen, en zijn gevoel van schaamte niet te zeer gekwetst achten, wanneer men liever aan eenen sterken drang der natuur toegeeft, dan eene zoodanige omstandigheid aan het gezelschap verbergt.

§ 25.

De temperatuur, de gesteldheid en de wisseling der lucht, zijn zeer dikwijls de oorzaak van moeijelijken

stoelgang. Men kan zeggen, dat de lucht eene even zoo noodwendige behoefte voor eene goede spijsvertering als voor de ademhaling is. Voor beiden moet zij echter zuiver zijn en eene bepaalde temperatuur bezitten, die aan de verrigting geëvenredigd is.

Hoe meer de lucht van hare gesteldheid afwijkt, hoe meer er eene groote hitte of strenge koude heerscht, of hoe meer zij met andere stoffen en dampen, die in den zuiveren toestand niet aanwezig zijn, bezwangerd is, des te grooter nadeel zal zij op het organismus te weeg brengen. Wordt eene zoo schadelijk werkende lucht voor de spijsvertering gebruikt, dan ondergaan de spijzen eene eigendommelijke scheikundige verandering, en zijn aan onderscheidene zamenstellingen, oplossingen, ontledingen en verbindingen onderhevig, waardoor de uitscheidingsstoffen vermeerderen en tot opzettingen van allerlei krampachtige aandoeningen aanleiding gegeven wordt, die de ontlasting dezer stoffen verhinderen en hardlijvigheid veroorzaken.

Nog meer is zulks bij eene snelle wisseling der lucht in het algemeen en in het bijzonder van hare temperatuur het geval. Het slijmvlies van het darmkanaal en de uitwendige huid staan in eene zoo innige verbinding met elkander, dat zij in hunne verrigtingen somtijds overeenstemmend, sympatisch, dan weder tegenstemmend, antagonistisch, werken. Nu is intusschen de uitwendige

huid voortdurend aan eene verandering der lucht blootgesteld, zoodat op het slijmvlies nu eens meer, dan weder minder slijm wordt afgescheiden, naar mate de uitwendige huid door de lucht óf in eene meerdere of mindere werkdadigheid gebragt wordt, óf hare verrigting antagonistisch wordt afgestemd of hevig opgewekt.

Gebeurt het derhalve, onder deze omstandigheden, dat, bij eene grootere werkzaamheid der huid, het streven der natuur bij eenig voorwerp meer naar buiten gerigt is, zoo zal het slijmvlies (waardoor de verwijdering der drekstoffen uit het ligchaam in den gezonden toestand bevorderd wordt) minder afscheiden, en hierdoor den grond leggen tot hardlijvigheid. In zoodanige gevallen draagt niets meer bij tot de herstelling der werking dezer vliezen, dan eenvoudige, laauwe baden, wanneer zij in behoorlijke hoeveelheid en niet te lang aangewend worden. Eene behoorlijke hoeveelheid water kan, althans gedeeltelijk, het gebrek aan slijm vervangen, en derhalve de hardlijvigheid helpen voorkomen.

§ 26.

Wat de valsche schaamte betreft, wanneer deze als oorzaak van hardlijvigheid in aanmerking komt, zoo werd hiervan reeds vroeger ter plaatse, waar van de gewoonte om de stoffen lang terug te houden gehandeld werd, met een woord gewag gemaakt; echter behooren hiertoe

nog andere punten, die eene nadere beschouwing verdienen. In de eerste plaats dient wel beantwoord te worden, wat men onder schaamte te verstaan hebbe, ten einde het begrip van de valsche schaamte des te duidelijker te kunnen vaststellen. Ik noem schaamte die eigenschap van den mensch, waardoor hij een zoodanig gevoel bezit, dat hij die handelingen welke met zijn gevoel in strijd zijn, onaangenaam waarneemt, en ze niet ter sprake brengt, maar ze alleen laat merken, met het gelijktijdige voornemen, ze niet weder te volvoeren. Het is overigens volkomen hetzelfde, of deze handelingen tot het gebied der gebruiken, der zedeleer, of tot de beschouwing over den loop der geheele natuur behooren. Handelingen, die uit de zedeleer ontnomen en naar de grondslagen van het zuiver vernuft over den natuurlijken gang der zaken beoordeeld worden, kunnen, wanneer zij met het hoogste beginsel in strijd zijn, wel nooit met valsche schaamte worden opgevat, daar zij altijd ware schaamte moeten opwekken. Dit is echter het geval met die handelingen, welke van gebruikelijkheden afhangen en naar deze beoordeeld worden; want deze overeenstemming van meerdere personen in gebruiken regelt zich naar de onderscheidene omstandigheden, die bij elk persoon weder verschillend kunnen zijn, waarom het ook niet zelden geschiedt, dat het een of ander aan den eenen onwelvoegelijk toeschijnt, aan den anderen

niet. Het is in zoodanige gevallen altijd raadzaam, zoodanige handelingen naar de altijd reine beschouwing van het vernuft te beoordeelen.

Wanneer het de vraag is, of aan zekere verrigtingen, die de algemeene loop der natuur vereischt, onder zekere omstandigheden welvoegelijk kan voldaan worden of niet, zoo heeft men altijd te letten, of zoodanige verrigtingen, wanneer zij voor een oogenblik onderdrukt worden, eenig nadeel voor den persoon kunnen te weeg brengen en of het voor het algemeene welzijn der menschheid meer nut aanbrengt, dat zij onderdrukt worden, dan dat zij den persoon kunnen schaden. Brengen zij de menschheid meer voordeel aan, dan zij den persoon schaden kunnen, zoo zijn zij als welvoegelijk te beschouwen; in het tegenovergestelde geval daarentegen onwelvoegelijk. Eveneens zijn zij onder deze voorwaarden als welvoegelijk te beschouwen, wanneer zij zelfs voor den persoon zelven niet nadeelig zijn.

§ 27.

Men zoude het voor valsche schaamte moeten verklaren, als iemand nog het gevoel van onwelvoegelijkheid mogt ondervinden, wanneer hij, onder zekere omstandigheden aan eene verrigting voldoen moest, die, bij het nalaten, schadelijk kon zijn, of hem zelfs meer nadeel kan toebrengen, dan zij voor anderen kan voordeelig zijn. Die

zich derhalve schamen zou, dat een gezelschap of meerdere leden van een gezelschap het zouden bemerken, dat hij ze eenigen tijd verlaten heeft, alleen om aan eene natuurlijke behoefte te voldoen, zou voorzeker eene valsche schaamte verraden.

§ 28.

En desniettemin legt eene zoodanige valsche schaamte maar al te dikwijls den grond tot eene later volgende hardlijvigheid. Er zijn lieden, die zich met alle kracht en moeite beijveren, het anderen niet te laten merken, dat zij den drang tot eene natuurlijke behoefte in zich onderdrukken, waartoe toch ieder mensch reeds van nature geneigd is. Het is allezins waar, dat men noodwendige natuurlijke verrigtingen, die onze zintuigen niet aangenaam aandoen, naar vermogen, moet vermijden en aan de waarneming van anderen onttrekken, wanneer zulks ligt en zonder nadeel voor de gezondheid uitvoerbaar is; maar waar dit, onder de vermelde omstandigheden, niet mogelijk is, blijft het altijd raadzaam, tot het verminderen van het onaangename, zich uit het gezigt, het verst reikende zintuig, te verwijderen, om aan de behoefte der natuur te voldoen.

Die zich echter, ten opzigte der welvoegelijkheid, door een valsch gevoel van schaamte laat beheerschen, zal dikwijls den drang tot stoelontlasting met geweld te keer

gaan, en zijne natuur aan de neiging, om de onlasting uit te stellen en de uitscheidingstoffen langer in het ligchaam terug te houden, laten gewennen, waardoor dan ook spoedig de grond tot hardlijvigheid gelegd is. Is dit werkelijk de oorzaak, dan kan de trage stoelgang slechts door het afleggen dier gewoonte van valsche schaamte, en verder door het drinken van veel water, waardoor het terughouden verhinderd ja bijna onmogelijk gemaakt wordt, geheel en al worden opgeheven.

§ 29.

Het te veelvuldig gebruik van purgeermiddelen, vooral van de sterk inwerkende drastische purgeermiddelen, die men helaas nog al te dikwijls bij elke onpasselijkheid aanwendt, legt niet zelden den eersten grond tot hardlijvigheid. Er zijn menschen, die bij elke onpasselijkheid, hetzij het gevolg van eene geringe verkoudheid of eenige meerdere inspanning dan gewoonlijk, hetzij van weersverandering, bij eene ligte hoofdpijn, van verkoudheid of van eene geringe overlading der maag afhankelijk, of wel van het begin eener meer belangrijke ziekte, terstond tot hun universeel middel, tot een afkooksel van sennebladeren, tot purgeertincturen, druppels of zoogenoemde bloedzuiverende, oplossende, en purgeerende thee-kruiden (meestal verouderde overblijfselen van zoovele reeds bedorvene kruiden en wortels met de alge-

meen bekende sennebladeren gemengd, waarmede zoo vele handelaars in kruiden, ten schande van den geneeskundigen stand, hunne winkels opruimen, om voor eene gangbare bereiding plaats te maken), tot wonderpillen, de veel geroemde MORRISONSCHE purgeerpillen enz. hunne toevlugt te nemen, hoewel zij uit ervaring weten, en reeds honderd malen ondervonden hebben, dat zij hierdoor slechts eene tijdelijke verbetering van hunnen toestand verkrijgen, om spoedig daarna de terugwerking der levenskracht te ontwaren, die eene des te hardnekkigere verstopping ten gevolge heeft.

§ 30.

Alle geneesmiddelen werken slechts in zooverre als zoodanig op het organismus, dat zij of eenen vitalen of eenen scheikundigen invloed op hetzelve uitoefenen. Eene werktuigelijke of natuurkundige inwerking moet altijd beschouwd worden van de beide genoemde invloeden afkomstig te zijn; althans kan zij tot deze twee worden teruggebragt. Eenen vitalen invloed oefenen zij uit door die eigendommelijkheid, aan welke zij haar eigendommelijk bestaan, haar bestaan als zoodanig, verschuldigd zijn. Eenen scheikundigen invloed vertoonen zij daarentegen door hunne ontleding of ontbinding in die stoffen, waaruit zij zamengesteld zijn.

Hunne vitale werking oefenen de geneesmiddelen in

het organismus uit, zoodra zij met de zenuwen, de substraten van het organische leven, de hulporganen der levenswerkdadigheid van het organismus in aanraking komen; de scheikundige daarentegen eerst dan, nadat zij hunnen vitalen invloed uitgeoefend hebben, en in hunne bestanddeelen verdeeld zijn, of ook, nadat zij in de organische massa zijn opgenomen.

§ 31.

Dit geldt van alle geneesmiddelen, welken naam zij hebben mogen, doch in het bijzonder van de drastische pergeermiddelen. In het organismus gebragt of door hetzelve opgenomen, openbaren zij in de eerste plaats, hunne vitale kracht, die zoo lang werkt, tot dat zij door de levenskracht van het organismus overwonnen is, waarna het geneesmiddel als zoodanig, zoo als het in den aanvang was, ophoudt te werken, en zijnen scheikundigen invloed begint. De levenskracht van het organismus strijdt zoo lang tegen de kracht van het purgeermiddel, als dit in staat is in te werken, waarom na de voleindigde werking van het geneesmidel een des te grooter tegenovergesteld gevolg (bij purgeermiddelen verstopping) te voorschijn moet komen, hoe heviger het op het organismus ingewerkt heeft, en hoe langer de levenskracht van het organismus tot overwinning van hetzelve strijden moet.

Wij zien hieruit terstond, dat purgeermiddelen, van de zijde van den arts, die de schadelijke gevolgen naar zijne kennis in de geneeskunde naauwkeurig kan en moet overwegen, voorgeschreven en gebruikt moeten worden, en geenszins door iedereen ligtvaardig, naar zijn eigen goeddunken mogen worden aangewend!

Die derhalve aan hardlijvigheid lijdt en zich steeds met purgeermiddelen helpt, die gebruike ze niet meer, maar vrage liever aan eenen verstandigen arts, om eene voor zijn organismus doelmatige levenswijze, bij welker naauwkeurige opvolging hij steeds open lijf zal hebben en vele ziekten en kwalen ontwijkende, zijn leven zal verlengen, hetgeen hij anders zoo ligtzinnig zou hebben opgeofferd, omdat hij nog geen rigtsnoer voor zijne leefwijze had leeren kennen.

§ 32.

Op het gebruik van purgeermiddelen en de hierop volgende vermeerderde ontlastingen, moet altijd verstopping volgen, die zoo lang aanhoudt, als de levenskracht van het organismus, door de opgenomene purgeermiddelen tot eene tegenovergestelde werkdadigheid opgewekt, in deze werkdadigheid volhardt. Hoe heviger en krachtiger derhalve het purgeermiddel op het organismus werkt, des te langer zal de tegenwerking duren, die ook niet ophoudt, vóór het opgewekte organismus lang-

zamerhand, na volkomen uitgewerkt te hebben, weder rustig wordt en tot zijne gewone werkdadigheid terugkeert.

Daar echter deze terugwerking van het organismus meestal eenige dagen aanhoudt, zoo meent de leek zich in dien tusschentijd andermaal te moeten hulp komen, waardoor hij echter zijne levenskracht allengs zoo zeer verzwakt, dat hij op het laatst door de verschrikkelijkste en zelden genezelijke ziekten wordt aangetast.

Zeer veel draagt tot deze verkeerde handelwijze bij de omstandigheid, dat na meerdere stoelontlastingen een betere eetlust ontstaat, waaraan men doorgaans geheel en al gehoor geeft, en waardoor, natuurlijker wijze, het darmkanaal nog eer met drekstoffen wordt opgevuld, dan de levenswerkdadigheid tot den gewonen toestand is teruggekeerd, welke ophooping, al te vroeg plaats hebbende, tot stoornissen aanleiding geeft, die alleen de arts beteugelen kan.

Men mag derhalve nooit, wanneer men purgeermiddelen gebruikt heeft, terstond aan zijnen op nieuw ontwaakten eetlust met krachtige, vaste voedsels voldoen. Liever gebruike men nog eenige dagen gemakkelijk verteerbare, maar dunne en vloeibare spijzen, tot dat van zelf eene natuurlijke ontlasting volgt, die als een zeker kenteeken kan beschouwd worden, dat de levenswerkdadigheid van het darmkanaal weder tot den normalen toestand is teruggekeerd.

Strenge diëet, zoo als een verstandig arts ze voorschrijft, en eene behoorlijke hoeveelheid water door den dag gedronken, zal derhalve voor al diegenen, welke reeds vele purgeermiddelen gebruikt hebben en echter nog altijd, om de voortdurende hardlijvigheid, tot purgeermiddelen meenen hunne toevlugt te moeten nemen, zeer dienstig zijn. Zij worden hierdoor gesterkt, om van hunne verkeerde meening terug te komen, te meer, wanneer zij allengs hunne kwaal, de hardlijvigheid namelijk, zien wijken.

Door deze beschouwing der purgeermiddelen zij echter geenszins gezegd, dat zij geheel moeten verbannen worden. Zij zijn somtijds volstrekte voorwaarden tot genezing der kwaal, doch moeten altijd naar het voorschrift van eenen denkenden arts gebruikt worden, om werkelijk voordeel en geene schade te doen.

§ 33.

Als belangrijke grondoorzaaken der hardlijvigheid, verdienen ook de werktuigelijke hinderpalen genoemd te worden. Deze zijn eene van buiten op het darmkanaal aangebragte drukking, de zwangerschap, aanbeijen-gezwellen, uitwassen en vele andere ziekelijke voortbrengselen en gezwellen in den buik, vernaauwing en zwelling van de vliezen des darmkanaals en dergelijke meer.

Werktuigelijke stoornissen moeten, wanneer zij de oorzaak van verstopping zijn, in de eerste plaats worden uit den weg geruimd. Waar dit echter niet mogelijk is, moet de verrigting van het darmkanaal hieraan geëvenredigd worden, zoo als wij bij de afzonderlijke beschouwing dezer hinderpalen zien zullen.

Eene drukking, van buiten door te naauw omsluitende kleedingstukken, gordels enz. op het darmkanaal aangebragt, verhindert den normalen voortgang der drekstoffen in hetzelve, die derhalve altijd vaster worden, zich ophoopen en aldus verstopping te weeg brengen. In zoodanige gevallen is het verwijderen dezer oorzaken en eene hierna in acht genomene geregelde levenswijze het beste middel, om de hardlijvigheid te overwinnen.

§ 34.

De verstopping, ten gevolge der zwelling van de baarmoeder in de zwangerschap, waardoor het darmkanaal zamengedrukt en voor de vastere drekstoffen de doorgang belemmerd wordt, wordt het best door klisteren, door matige beweging, vloeibare voeding, en eene toereikende hoeveelheid water, die men den dag door drinkt, doch niet door pillen en andere purgeermiddelen beteugeld, die men de onvoorzigtigheid heeft in dezen toestand nog zoo dikwijls te gebruiken, zonder te bedenken, welke nadeelige gevolgen ontstaan kunnen.

§ 35.

Aanbeijen-knobbels, uitwassen, ziekelijke voortbrengselen en andere gezwellen in den onderbuik kunnen, behalve hunne overige schadelijke werking óp het organismus, door eene werktuigelijke drukking op het darmkanaal verstopping veroorzaken, die even als de zoo even genoemde moet behandeld worden, behalve dat in een zoodanig geval nog andere middelen tegen de kwaal zelve, die de hardlijvigheid voortbrengt, zijn aan te wenden.

Die derhalve gelooft, zijne hardlijvigheid aan eene zoodanige oorzak te moeten toeschrijven, of hierover nog in twijfel is, die vrage liever eerst eenen arts om raad, vóór hij iets eigendunkelijk begint.

§ 36.

Vernaauwingen en zwelling van de vliezen des darmkanaals zijn evenzeer in staat, hardlijvigheid te veroorzaken, en moeten, even als de zoo even vermelde ziekenlijke toestanden, door de kunst van den arts geholpen worden. Zij worden hier slechts in zoo verre opgenoemd, als zij op eene werktuigelijke wijze den doorgang der drekstoffen door het darmkanaal verhinderen, en derhalve als grondoorzaken der hardlijvigheid kunnen aangenomen worden, in welk geval de verstopping even-

zeer door eene geregelde diëet en eenvoudige klisteren, doch nooit door purgeermiddellen moet genezen worden. In hoe verre dergelijke ziektetoestanden op eene andere wijze tot verstopping bijdragen, zal in de 2de afdeeling der oorzaken van stoelverstopping weldra aangetoond worden.

TWEEDE AFDEELING.

Hardlijvigheid bij ziekelijken toestand van het organismus.

§ 37.

Alle ziekelijke toestanden, die in de eerste afdeeling der oorzakelijke momenten van hardlijvigheid, te gelijk als overgangen tot deze afdeeling, aangenomen werden, konden daar slechts in zoo verre als oorzaken van verstopping ter sprake komen, als zij het darmkanaal op eene werktuigelijke wijze aandoen. Wij moeten daarbij van de beschouwing, dat zij ziekte-voortbrengselen zijn, die weder als zoodanig eigendommelijk op het organismus werken, geheel afzien. Er zijn immers ook somtijds afwijkingen in den bouw van het organismus aanwezig, die, hoewel zij als ziekten moeten aangenomen

worden, door haren langen duur, daar zij dikwijls aangeboren zijn, tot gewoonte worden, en hierom tot het betrekkelijk welzijn van het individu schijnen bij te dragen, in welk geval zij werkelijk als zuiver werktuigelijke oorzaken gelden kunnen.

§ 38.

Wanneer de hardlijvigheid met eene duidelijk aanwezige ziekte in verband staat, als verschijnsel derzelve optreedt, zoo mag zij nooit eigendunkelijk behandeld, en moet altijd aan de zorg van den arts geheel overgelaten worden, daar men anders de eigenlijke kwaal, de ziekte, waarvan de stoelverstopping slechts een verschijnsel is, ligt verergeren en het organismus in gevaar brengen kan. Slechts in die gevallen kan men derhalve tegen de hardlijvigheid te velde trekken, waar deze zelf als eenige ziektetoestand van het organismus kan worden aangenomen, of dat de hiermede verbondenene ziekelijke toestanden, die meestal oorzakelijke momenten der verstopping zijn, door hunnen langen duur reeds tot gewoonte zijn geworden, en voor den lijder zelven althans schijnbaar geene ziekte meer zijn.

§ 39.

De veelvuldigste ziektetoestanden, die eene verstopping ten gevolge hebben, zijn: de aanbeijen, onderbuiksbe-

zwaren, klierziekte, longenziekte, waterzucht, stoornissen in den stondenvloed, verstoppingen en verhardingen der lever, ontstekingen van onderscheidene organen en dergelijke, van welke wij nogthans voor ons doel slechts de gewigtigste zullen aanvoeren, om aan te toonen, hoe dezelve met de hardlijvigheid in verband staan. Verstoppingen, ten gevolge van andere ziekten, kunnen wij alsdan daarenboven uit deze wijze van verklaring gemakkelijk afleiden.

§ 40.

De aanbeijen brengen niet alleen daardoor verstopping te weeg, dat zij, zoo als reeds boven gezegd werd, door de met deze ziekte ten naauwste verbondene aanzwellingen der aderen, aan de uitscheidingsstoffen geenen zoo gemakkelijken doortogt toelaten, als in den gezonden toestand van het organismus het geval is, maar ook door hun eigen karakter, dat in de zwakte der levenskracht bestaat, en door eene hiermede noodwendig verbondene eigenschap, alle verrigtingen van het organismus langzamer tot stand brengen, dan in den gezonden toestand.

Lijders aan aanbeijen worden veelvuldig door krampachtige aandoeningen van den buik aangetast, waarbij zich niet zelden opzettingen van allerlei aard, kolijkpijnen en dergelijke kwalen meer voegen, die allen ge-

zamenlijk tot het vaster maken der uitscheidingsstoffen en tot den moeijelijkeren doorvoer bijdragen.

Zelfs de massa bloed, dat bij lijders aan aanbeijen eene eigendommelijke scheikundige levensgesteldheid heeft, waardoor het geheele zenuwstelsel vooral echter dat der zenuwknoopen van den onderbuik tot bestendige trilling wordt opgewekt, draagt tot het ontstaan der hardlijvigheid aanmerkelijk bij. — Langen tijd aanhoudende trillingen der werkdadige zenuwen heeft altijd eene onregelmatige stoelontlasting ten gevolge; waarom dan ook personen, die aan aanbeijen lijden, nu eens met eene vermeerderde stoelontlasting, dan eens met verstopping geplaagd zijn. Dat echter het laatste meermalen dan het eerste het geval is, kan ons niet bevreemden, wanneer wij bedenken, dat tot deze omstandigheid nog vele andere oorzaken, die met de aanbeijen verbonden voorkomen, zoo als aderknobbels, krampen, opzettingen enz., te gelijk medewerken.

De grootere opgewektheid van hersenen en ruggemerg ten gevolge der grootere prikkelbaarheid en ontvangbaarheid voor elken uitwendigen indruk, brengt bij lijders aan aanbeijen om het tusschen deze organen en het zenuwkoopenstelsel van den onderbuik bestaande antagonismus (omgekeerd verband), in het laatste stelsel eene zekere afspanning, eene geringere werkdadigheid dan in den gewonen toestand te weeg, waardoor dan ook ligt

verstopping ontstaan kan. En zoo is het ook in werkelijkheid, zoo als honderden, die aan deze kwaal lijden, dagelijks zullen kunnen bevestigen.

§ 41.

Dat echer onder zoodanige omstandigheden geen leek zich zelven, zonder de hulp van den arts, van zijne hardlijvigheid genezen kan, zal elk denkend mensch gemakkelijk begrijpen, en niemand zal dit ook durven ondernemen. Hij zal daarentegen elk voorschrift van zijnen arts, vooral in betrekking tot den leefregel, naauwkeurig opvolgen, wanneer hij waarachtig van den wensch bezield is en zich ernstig voorgenomen heeft, om van zijne langdurige kwaal grondig genezen te worden.

De belangrijkste punten, den leefregel betreffende, zijn deze: onthouding van alle schadelijke invloeden, regelmatigheid en gelijkvormigheid in het eten en drinken, slapen en waken, en in alle werkzaamheden enz.

§ 42.

Niet minder belangrijke ziekten, die zeer dikwijls den grond leggen tot hardlijvigheid, zijn zonder twijfel de obstructiën. Er ontstaan reeds daarom hieruit ligtelijk verstoppingen, omdat de vaten en organen van den onderbuik, met eene verdikte, taaije, stilstaande

vloeistof gevuld, de wanden van het darmkanaal werktuigelijk drukken en deszelfs ruimte zoodanig vernaauwen, dat de doortogt der uitscheidingsstoffen zeer belemmerd wordt. In dit geval zijn echter de harde ontlastingen door de ziekte zelve, waarvan de obstructiën afhangen, te weeg gebragt. Deze ziekte zelve, die in eene eigendommelijke zwakte der zenuwen van den onderbuik bestaat, draagt echter tot het ontstaan der hardlijvigheid ook in hooge mate bij, door welke zwakte namelijk de uitscheidingsstoffen niet zoo snel voortgestuwd worden, als noodzakelijk is. Ik heb nog kort geleden een zoodanig geval in mijne praktijk ontmoet, dat ik hierom wil mededeelen:

Een jong mensch van 15 jaren had reeds sedert meerdere dagen geene ontlasting gehad. Hij voelde zich hierbij zoo mat en neergedrukt, dat hij zich naauwelijks meer meende buiten het bed te kunnen houden, waarom dan ook mijne hulp werd ingeroepen. Zijn eetlust was goed, de tong zuiver; de pols een weinig vertraagd, doch overigens als gewoonlijk. Hij had echter nergens pijn; ook wisten de omstanders geen ander ziekteverschijnsel aan te geven, dan dat hem meermalen eene oogenblikkelijke hitte en ligte roodheid overvielen, vooral wanneer hij rustig en schijnbaar ongestoord zat of lag, terwijl overigens zijn aangezigt doorgaans eene vuil graauwe krijtachtige kleur vertoont.

De matte blik van het oog bevestigde de zwakte, waarover hij klaagde. Bij het onderzoek van den buik, die overigens week en onpijnlijk was, voelde ik twee knobbels, zoo groot als eene vuist, die gemakkelijk verschuifbaar waren, in het verloop van den dag op onderscheidene plaatsen in den buik te voelen waren, en door drukking met de hand, het gevoel van drang tot stoelontlastingen opwekten. Als oorzaken zijner kwaal kan hij niets anders opgeven, dan dat hij eenige dagen wat meer dan gewoonlijk gegeten had. Eene slechte spijsvertering aannemende, deed ik een naauwkeurig en streng onderzoek, waarbij hij mij bekende, dat hij zich meermalen aan zelfsbevlekking had schuldig gemaakt en hieraan niet gemakkelijk weerstaan kon.

Doelmatige middelen en de voorstelling der nadeelige gevolgen, die uit dit misbruik konden ontstaan, bragten hem zooverre, dat hij aan den lastigen prikkel meer en meer weerstond, waardoor hij aan krachten won, en zijne stoelontlastingen allengs weder bekwam. Ook in dit geval deed koud water voortreffelijke diensten.

Behalve het bestrijden dezer zwakte door doelmatige middelen, die alleen de arts bepalen kan, zijn ook in zoodanige gevallen, waarbij de hardlijvigheid het gevolg van obstructiën is, baden en het gebruik van versch water tot gewonen drank de eenvoudigste en zekerste middelen tegen deze kwaal.

§ 43.

Eene soortgelijke betrekking heeft de hardlijvigheid tot klierziekte, longziekte en waterzucht,, welke ziektetoestanden gezamenlijk door eene eigendommelijke zwakte der zenuwwerkdadigheid, die hiermede verbonden is, eenen moeijelijken afgang der uitscheidingsstoffen ten gevolge hebben, en daarenboven nog grootendeels op eene werktuigelijke wijze den afgang verhinderen.

§ 44.

Stoornissen in den stondenvloed, waaronder vooral de moeijelijke, teruggehoudene of onderdrukte stondenvloed te noemen is, brengen eveneens dikwijls verstopping mede. Blijven stoffen, die langs dezen weg moesten verwijderd worden in het organismus terug, dan stellen zij eene werktuigelijke hindernis voor de afscheiding van andere stoffen daar, en dragen ook nog op eene andere wijze zeer veel tot moeijelijken stoelgang bij; want daar bijna de geheele levenskracht op deze stoornis gerigt is, om dezelve, zoo spoedig mogelijk, te bekampen, zoo moet ook hare werkdadigheid bij de gewone levensverrigtingen ten minste verminderd zijn, wanneer zij niet reeds geheel is opgeheven. Hieraan is de hardlijvigheid bij stoornissen in den stondenvloed toe te schrijven, waarom ook hier het vele drinken van versch water, en

klisteren uit enkel water, en eenige andere door den arts voorgeschrevene hulpmiddelen, de beste werking doen.

§ 45.

Dat verharding en obstructie van de lever, even als elke andere ziekte der lever, tot het ontstaan van hardlijvigheid ongemeen veel kan bijdragen, blijkt daaruit, dat de lever een zeer belangrijk orgaan tot bereiding en scheikundige levensverandering van het bloed is, en dat de gal door dezelve wordt afgescheiden. De lever draagt ongemeen veel tot spijsvertering bij. Zij is het, die in het darmkanaal de stof levert tot innige verbinding met de voedsels, die men gal noemt, en die, in overvloed aanwezig, buikloop, in geringe hoeveelheid aanwezig, daarentegen altijd verstopping ten gevolge heeft. Is de lever nu door een ziekelijk proces in hare vrije werking onderdrukt, naardien zij door obstructie, verhardingen enz. geenen vrijen doortogt van de vochten door haar weefsel toelaat, zoo zal zij ook eene geringe hoeveelheid of volstrekt geene gal in het darmkanaal leveren, waardoor reeds de grond tot eene verstopping gelegd is.

Dezelfde oorzaak bestaat er voor de hardlijvigheid bij de aanwezigheid van galsteenen, die zich grootendeels in de galwegen verzamelen en ophoopen, en zoo aan den gal den toegang belemmeren.

§ 46.

Ontstekingen der buiksingewanden brengen veel meer buikloop dan verstopping te weeg; daarentegen gaan de ontstekingen der hersenen, der borstorganen en van andere ligchaamsdeelen meestal met harden afgang gepaard. Hoe laat zich dit echter voor alle gevallen verklaren?

Deze omstandigheid kan eerst dan verklaarbaar zijn, wanneer wij eene ontsteking als de verhoogde levenswerkdadigheid van eenig orgaan beschouwen. De door onze zintuigen waarneembare teekenen, de verschijnselen der ontsteking zijn reeds voortbrengselen dezer ziekte en kunnen aldus niet meer als noodzakelijke momenten der ziekte of als de ziekte zelve worden aangezien.

Ontstekingen der onderbuiksorganen zijn derhalve niets anders, dan eene verhoogde levenswerkdadigheid dezer organen, door welke een grootere bloedsaandrang naar deze organen wordt gevorderd en wezenlijk ook volgt, daar het bloed de stof is, die door alle organen des ligchaams verwerkt en verbruikt wordt.

§ 47.

Hier zou men mij welligt tegenwerpen, dat slechts die toestand van eenig orgaan ontsteking kan genoemd worden, waarbij de levenswerkdadigheid van hetzelve tot eene zekere hoogte gestegen is.

Deze tegenwerping heeft bij den eersten aanblik zeer veel waarschijnlijks. Wanneer men echter bedenkt, dat de maatstaf der levenswerkdadigheid van eenig orgaan daarin bestaat, dat het aan de hem eigene verrigting voldoet, hetzij deze langzamer of sneller dan die van een ander orgaan is, dan kan het aan geenen twijfel onderhevig zijn, of de uitdrukking: ***verhoogde levenswerkdadigheid*** sluit reeds het begrip van verhooging boven de gewone maat in zich op, daar de ***levenswerkdadigheid***, met het woord ***verhoogd*** in verbinding gedacht, de bepaalde verrigting van het orgaan heeft overschreden.

§ 48.

Ten gevolge dezer aangenomene wijze van verklaring moet bij ontstekingen der onderbuiksorganen meer bloed naar deze dan naar andere deelen stroomen, en evenzoo moet de uitscheiding van het darmkanaal veel sneller en hierom ook onvolkomener dan gewoonlijk plaats grijpen, waarvan buikloop het gevolg is; terwijl bij ontstekingen der overige organen des ligchaams meer bloed naar deze stroomt, en het grootste gedeelte der levenskracht van het organismus daarheen gerigt is, waardoor de uitscheiding van het darmkanaal wordt opgehouden en hardlijvigheid volgt.

§ 49.

Dat echter in al deze gevallen alleen de arts in staat is de hardlijvigheid te bestrijden, kan niet betwijfeld worden, hoewel het overigens niet altijd volstrekt noodzakelijk is, dat dit ziekteverschijnsel bepaaldelijk bestreden wordt, daar het met het wijken der ziekte toch insgelijks verdwijnt.

Men geve zich derhalve in zoodanige gevallen geheel aan de leiding van den arts over, en store zijn geneesplan nimmer, door zelf eigendunkelijk, ondoelmatig tusschen beiden te treden.

§ 50.

Eene belangrijke aanleiding tot hardlijvigheid bestaat eindelijk in de gemoedsaandoeningen en driften. Zij bepalen in hooge mate de levenswerkdadigheid, veranderen hare regelmatigheid, waardoor dan ook de verrigting des darmkanaals zoodanig veranderd wordt, dat meestal eene vertraging derzelve of eene wezenlijke verstopping ontstaat.

§ 51.

Wanneer wij derhalve de levenswijze van lijders met verstoppingen behebt, in het kort willen herhalen, zoo laat zich dezelve tot de volgende punten terugbrengen:

1o. Die van zijne hardlijvigheid wil genezen zijn, moet altijd, vóór hij iets tot het bestrijden derzelve onderneemt, overwegen, of hij zich overigens wel bevindt, dan of hij aan eene andere ziekte lijdende is.

In het laatste geval behandele hij zich nimmer alleen, naar zijn eigen goeddunken, maar wende zich tot eenen arts, die hem, na het overwinnen der eene ziekte, zal voorschrijven, hoe hij zijne levenswijze moet inrigten, om in het vervolg niet meer door eene lastige hardlijvigheid gekweld te worden,

§ 52.

Voelt hij zich echter, buiten zijne hardlijvigheid, wel, zoodat hij van dezelve alleen om de nadeelige gevolgen, die hieruit ontstaan kunnen en bij hem vooral te vreezen waren, wil bevrijd zijn, zoo heeft hij het volgende in acht te nemen:

2o. Hij laat stiptelijk het gebruik na van alle pillen en purgeermiddelen, die hij tot dusverre uit gewoonte meende te moeten gebruiken; want deze alleen zijn het, die zijne levenskracht meer en meer verzwakken en hem zoo nader aan zijn graf brengen, wanneer zij niet op goede gronden door den arts zijn voorgeschreven, die het gebruik derzelve gadeslaat.

3o. Hij neme eenige dagen lang eene strenge diëet in acht, ja hongere zich liever uit, om de levenswerkdadig-

heid der organen weder in evenwigt te brengen, waarbij hij ook, naar zijn verlangen, eene matige hoeveelheid water kan drinken.

4°. Hij gebruike hierna, tot dat zijn gestel weer aanmerkelijk in krachten gewonnen heeft, alleen gemakkelijk verteerbare spijzen, vooral vleesch en eenen gemakkelijk verteerbaren plantenkost. Overigens moet hij van zijne tot hiertoe gevolgde levenswijze en keuze van voedingsmiddelen in het geheel niet of slechts in zooverre afzien, dat zij aan eene zekere orde en regelmatigheid onderworpen worde, en dat zijne voedsels geene moeijelijk verteerbare stoffen bevatten.

5°. Hij drinke dagelijks vroegtijdig op eene nuchtere maag een glas vol versch water, of ten minste zooveel, als hij verdragen kan.

6°. Zijn gewone drank zij versch water, dat hij dagelijks in eene aan zijn gestel geëvenredigde hoeveelheid tot zich neme, echter niet bovenmate, zoo als velen vermeenen, die, van wat goed is, denken niet te veel te kunnen gebruiken. Hij behoeft zich hierom geenszins geheel en al van andere dranken te onthouden, waaraan hij sedert lang gewoon is, of waardoor hij door omstandigheden genoopt is.

7°. Hij make dagelijks eenige beweging en doe ten minste eene kleine wandeling in de opene lucht, wanneer hij door zijne omstandigheden en zijne betrekking

geene meer voordeelige beweging maken kan, en neme dikwijls baden,

8°. In dringende gevallen, waarbij eene eenigzins langere verstopping gevaarlijke gevolgen doet vreezen, behelpe men zich met een klisteer van versch water, of met een zoodanig, dat uit een slijmachtig afkooksel van zemelen, malva, heemstwortel enz. met een weinig olie en wat zeep, die bij het kooken reeds opgelost wordt, of met suiker en olie, of siroop en olie, of alleen uit boter of rundervet of eene dergelijke zelfstandigheid bestaat.

9°. Een belangrijk hulpmiddel, om eenen regelmatigen stoelgang te bekomen, is zich te gewennen, om dagelijks op een bepaald uur ontlasting te hebben. Er moge hiertoe drang bestaan of niet, altijd zal de natuur zich langzamerhand gewennen, en met der tijd zal zich de behoefte tot deze verrigting op een bepaald uur doen gevoelen.

§ 53.

Voor hen, die met hardlijvigheid behebt zijn en voor al diegenen, welke dit lezen, zal het ook wel wenschelijk zijn, te weten, welke nadeelige gevolgen eene verzuimde hardlijvigheid na zich kan slepen, die wij derhalve aan het einde met korte woorden willen aanvoeren.

Behalve obstructiën, aanbeijen, ophoopingen, hypo-

chondrie en al de langdurige ziektevormen, die zelf weder als oorzaken van hardlijvigheid kunnen aangenomen worden, en boven reeds grootendeels zijn aangevoerd, zijn er er nog vele andere en wel gevaarlijke ziektegevallen, wier eerste grond in eene hardlijvigheid bestaat.

Zoo worden van de langeren tijd teruggehoudene uitscheidingsstoffen vele onreine stoffen mede opgezogen en bij het bloed gemengd, waaruit weder een heir van ziekten ontstaat.

De spijsvertering leidt hierdoor altijd en brengt allengs de gevaarlijkste kwalen voort, van welker oorsprong men alsdan niet het minste denkbeeld heeft.

Door de hardlijvigheid wordt zelfs een grootere aandrang van bloed naar het hoofd en naar de borst te weeg gebragt, waardoor, wanneer in de structuur der organen, in deze holten gelegen, hiertoe voorbeschiktheid voorhanden is, beroerte, ziekelijke stemming der verstandelijke verrigtingen, langdurige ziekten der zintuigen, longziekte enz. gemakkelijk ontstaan kunnen, die zich welligt nimmer zouden ontwikkeld hebben, wanneer men reeds vroegtijdig op de schijnbaar onbeduidende hardlijvigheid had acht geslagen.





